

# 2がつ しょくいくだより

ぎんのすずほいくえん

## 1月 食育の様子

### みそづくり



### もちつき大会



### 今月の食育

★ (ばんだ・こあら・きりん)

恵方巻作り

★ (きりん)

ありがとう会食

★ (きりん)

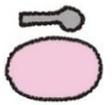
みそ汁作り (最終)

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように食事の挨拶をすることは大切です。

ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



# 2月の献立

## 銀の鈴保育園

### 【1日当たりの平均】

未満児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
434		
62.1	16.9	12.5
以上児 エネルギー (kcal)		
炭水化物 (g)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
618		
87.1	24.6	18.1

### 【今月の誕生会メニュー】



### チキンシチュー



日	曜日	献立名	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだの調子を整えるもの	未満児 エネルギー (kcal)			以上児 エネルギー (kcal)		
							炭水化物	蛋白質	脂質	炭水化物	蛋白質	脂質
1	木	ごはん とりにくてんぷら オレンジ コールスローサラダ ごじる	ぎゅうにゅう アップルトースト	米 パン バター	鶏肉 ツナ 大豆 油揚げ 牛乳	ブロッコリー きゃべつ にんじん コーン 大根 にんじん オレンジ りんご	410.0			576.0		
							63.2	20.2	8.0	84.2	30.0	12.4
2	金	しっぽくうどん かぼちゃサラダ いちご (いじょうじ) ふくまめ	ぎゅうにゅう さけチーズごはん	うどん さつまいも 米 マヨネーズ	椎茸 豚肉 竹輪 油揚げ ウインナー 鮭 チーズ 牛乳	大根 にんじん ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ いちご	449.0			644.0		
							62.6	15.9	14.2	93.2	23.0	18.7
5	月	ごはん とうふハンバーグ オレンジ やさしいため みそしる	ぎゅうにゅう ブルーホットケーキ	米 パン粉 片栗粉	豆腐 豚肉 しめじ えのき 卵 牛乳	玉ねぎ もやし ピーマン にんじん 大根 オレンジ プルーン	425.0			607.0		
							58.5	17.2	12.9	81.8	24.5	19.0
6	火	ごはん とりにくつくねに りんご ブロッコリーあんかけ みそしる	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこパン	米 麩 パン マヨネーズ	鶏肉 卵 椎茸 かにかま しらす	玉ねぎ ブロッコリー 白菜 りんご ゆかり	420.0			608.0		
							61.7	18.2	10.8	83.6	27.8	16.9
7	水	ごはん かじきにんじんやき きりぼしに のっぺいしる みかん	ぎゅうにゅう すいとん	米 里芋 白玉粉 マヨネーズ	かじき 竹輪 椎茸 油揚げ 牛乳 鶏肉	にんじん パセリ 切干大根 みかん 大根 小松菜	385.0			557.0		
							57.7	16.5	8.7	82.2	24.0	13.5
8	木	チキンカレー なっとうあえ スープ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とんぺいやき	米 じゃがいも 長いも マヨネーズ	鶏肉 納豆 ウインナー 卵 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト ほうれん草 ねぎ	420.0			591.0		
							60.7	16.0	12.1	81.8	23.5	18.0
9	金	ごはん ごもくたまごやき みそしる チーズサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう あんトースト	米 じゃがいも パン バター	卵 椎茸 豚肉 チーズ わかめ 牛乳	にんじん きゃべつ コーン グレープフルーツ	507.0			656.0		
							62.3	18.6	20.3	84.4	24.3	24.4
13	火	ちゅうかどん レバーオーロラあえ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ホットドッグ	米 片栗粉 パン バター ごま油	豚肉 えび 椎茸 レバー 牛乳 ウインナー	白菜 にんじん もやし 玉ねぎ コーン ブロッコリー オレンジ きゃべつ	403.0			598.0		
							59.3	18.4	9.8	84.2	28.0	15.7
14	水	ごはん とりにくからあげ りんご だいこんサラダ みそしる	ぎゅうにゅう きなこふ	米 マヨネーズ 片栗粉 里芋 麩 バター	鶏肉 ツナ きな粉 牛乳	大根 にんじん ほうれん草 ねぎ りんご	417.0			605.0		
							56.3	15.6	13.7	78.6	23.4	20.7
15	木	ミートスパゲティ ナゲット スープ みかん	ぎゅうにゅう やきおにぎり	スパゲティ バター 米	豚肉 チーズ ナゲット 牛乳	にんじん 玉ねぎ トマト セロリ カリフラワー みかん	454.0			664.0		
							60.9	15.9	15.5	87.2	24.3	22.8
16	金	ごはん さばのカレーやき ひじきに みそしる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう にんじんクッキー	米 白滝 バター	さば ひじき 油揚げ 牛乳 なめこ	もやし にんじん 大根 グレープフルーツ	445.0			640.0		
							53.9	17.2	17.0	77.4	25.4	24.1
19	月	ごはん とりにくのパーベキューやき コーンサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう ミートマカロニ	米 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ツナ 椎茸 豚肉 チーズ 牛乳	もやし ピーマン コーン ブロッコリー 玉ねぎ	422.0			608.0		
							63.0	19.4	9.1	87.5	29.1	14.5
20	火	ごはん ようふうはるまき みかん ミモザサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米 じゃがいも マヨネーズ パン	ハム しめじ チーズ 卵 牛乳 ウインナー	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん きゃべつ トマト	431.0			647.0		
							64.8	12.5	13.2	95.6	19.7	20.4
21	水	たにんどん ビーフンいため スープ りんご	むぎちゃ フルーツヨーグルト	米 ビーフン	豚肉 卵 ベーコン かまぼこ 椎茸 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン きゃべつ 白菜 りんご パナナ 桃	429.0			600.0		
							63.8	16.5	11.1	87.7	23.6	15.7
22	木	ごはん ぶたにくのマーメレードやき さつまいもりんごあえ ポトフ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう やきそば	米 さつまいも じゃがいも やきそばめん	鶏肉 ベーコン 牛乳 豚肉 鯉節 大豆	マーメレード いんげん りんご 玉ねぎ にんじん グレープフルーツ キャベツ	467.0			653.0		
							75.9	18.6	9.1	101.9	27.5	14.0
23	金	パン チキンシチュー ジョア イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう みたらしだんご (マカロニ)	パン じゃがいも 白玉団子 マカロニ	鶏肉 牛乳 ウインナー ひよこまめ ジョア	玉ねぎ にんじん ブロッコリー 枝豆	481.0			629.0		
							62.9	20.6	15.8	88.4	24.1	18.9
26	月	ごはん かぼちゃコロッケ りんご はるさめかにかまあえ とんじる	ぎゅうにゅう レーズンむしばん	米 じゃがいも ごま 春雨 里芋 ごま油	豚肉 わかめ かにかま 油揚げ 牛乳	玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ねぎ りんご レーズン	439.0			623.0		
							70.5	13.8	10.2	100.5	20.1	14.9
27	火	ごはん まーぼーなす にんじんサラダ スープ オレンジ	ぎゅうにゅう たまごサンド	米 春雨 じゃがいも パン マヨネーズ	豚肉 椎茸 豆腐 ツナ 牛乳 卵	なす ねぎ にんじん ほうれん草 なら オレンジ	402.0			602.0		
							61.4	13.5	11.0	87.7	21.1	17.5
28	水	ごはん チーズハンバーグ ちくぜんに みそしる みかん	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 パン粉 片栗粉 里芋 こんにゃく 麩	豚肉 卵 チーズ 椎茸 わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん みかん パセリ いんげん	440.0			636.0		
							61.1	16.0	14.9	87.4	23.1	22.0

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるようご協力をお願いします。